第一图书网, tushu007.com

<<养生豆浆米糊果蔬汁大全>>

图书基本信息

书名：<<养生豆浆米糊果蔬汁大全>>

13位ISBN编号：9787501983636

10位ISBN编号：7501983631

出版时间：2012-1

出版时间：轻工

作者：张晔//左小霞

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

现代家庭豆浆机的拥有率已越来越高，而随着各种食品安全问题频出，人们也越来越热衷在家自制饮品和食品。

豆浆机除了可以打制豆浆外，还可以制作米糊、果蔬汁等，本书都一一介绍给读者。
当然，在侧重全面玩转豆浆机的同时，我们以健康为先，在营养专家的建议下，把最健康易得的食材，最可口的搭配方案以及最简单快捷的制作方法教给读者。

在本书中，每款饮品，都提炼出了最重要的健康功效，在目录中一目了然，有速查的作用，让读者可以结合自身需求，有针对性地选择重点，快速查阅。
每道饮品中的食材配料均配以图片，并按实际分量称重后拍摄，以求让读者对用量有个直观、直接的印象，在实际购买中也能起到一定的指导作用。

作者简介

张晔，解放军309医院营养科前主任，中国营养学会会员。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。
对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。
在报纸、杂志上发表文章一百余篇，编著了《养生豆浆大全》《养生堂滋补汤粥》《中国居民营养指南》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，工作重点从医院的营养治疗转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高。
在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、科教频道《养生堂》《科学实验室》、文艺频道《百姓秀场》、山东卫视《养生》栏目、天津台《天天养生》栏目、湖南卫视《百科全说》、网上媒体等做过专题录像节目。

左小霞，解放军309医院营养科主任、营养师。
毕业于第四军医大学营养与食品卫生专业，军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

从事临床营养工作十余年，对疾病的营养治疗、食疗养生和营养保健有较深的研究，积极倡导和推广“健康营养从每个家庭做起”的理念。

在《中国卫生检验》《人民军医》《中国老年学》等杂志发表多篇论著，在《糖尿病之友》《百姓生活》《医药养生保健报》《健康时报》《京华时报》《新京报》等报刊发表了一百余篇文章。

参与编著了《冠心病患者饮食导航》《肾病患者科学饮食方案》《营养饮食巧搭配》《中国居民营养指南》《养生豆浆大全》等多部著作。

多次在北京电视台《生活大调查》《健康生活》《快乐生活一点通》《生活实验室》《健康第一线》等栏目担当嘉宾，进行营养知识普及宣教。

第一图书网, tushu007.com

<<养生豆浆米糊果蔬汁大全>>

书籍目录

天天来一杯，健康乐无忧
五谷为养，缺“豆”不可
豆浆中的营养大解析
喝豆浆的八大好处
米糊，既简单又营养
果蔬汁的神奇力量
Part1 好豆浆 自己做
豆浆机，让您轻松安全喝豆浆
怎样做出好豆浆
豆浆的保存法
豆浆的饮用禁忌和人群禁忌
常用食材的处理技巧
经典原味豆浆
黄豆豆浆 抗氧化、抗衰老
黑豆豆浆 抗癌、益寿
红豆豆浆 养心、利尿
绿豆豆浆 去火、解毒
营养加倍五谷豆浆
豆类+豆类
五豆仁豆浆 滋润皮肤、延年益寿
青黄绿三合一豆浆 延缓衰老、强健体魄
黄豆黑豆豆浆 强身健体、延缓衰老
豆类+谷类
黑豆糯米豆浆 滋阴补肾、滋养肌肤
五谷豆浆 增强免疫力、排毒、抗癌
红豆小米豆浆 利尿生津、养心安神
豆类+坚果、干果
八宝豆浆 固精益气、强健筋骨
莲子花生豆浆 滋阴润肺、增强记忆力
绿豆红枣豆浆 清热健脾、益气补血
豆类+蔬菜
西芹豆浆 预防高血压、缓解高脂血症
紫薯南瓜豆浆 预防高血压、提高免疫力
生菜豆浆 减肥健美、增白皮肤
豆类+水果
苹果香蕉豆浆 有效减肥、清热润肠
清凉西瓜豆浆 利尿、清热
雪梨猕猴桃豆浆 清肺润嗓、美白肌肤
豆类+芳香花草茶
玫瑰豆浆 润肤养颜，适合夏季饮用
茉香绿茶豆浆 疏肝理气、安定情绪
豆类+牛奶
牛奶杏仁豆浆 抗老化、滋润皮肤
牛奶花生核桃豆浆 抗老化、增强记忆
另类口感，特色浆饮

咖啡豆浆 提神醒脑、增强心脏活力
松花黑米豆浆 消渴去火、滋补养生
Part2 营养美味米糊
米糊的传统制作方法
巧用豆浆机制作米糊
紫米米糊 滋阴补肾、明目补血
薏米米糊 润肤养颜、活血调经
大米花生红枣米糊 调养五脏、补气健脑
薏米芝麻双仁米糊 养颜抗衰、调理脏腑
糙米花生杏仁糊 补血益气、润肤养颜
二米南瓜糊 健脾益胃、排毒养颜
胡萝卜绿豆米糊 缓解视疲劳、清肝明目
玉米绿豆糊 利尿消肿、防治心血管疾病
清肝明目糊 清热解毒、明目降压
红豆莲子米糊 补血益气、养心安神
红豆山楂米糊 排毒、消脂
黄豆南瓜大米糊 补血益气、促进胎儿发育
糙米荞麦米糊 促进胆固醇排泄
胡萝卜核桃米糊 补肾气，适合男性饮用
核桃腰果米糊 健脾益胃、补肾养血
莲子花生糊 和胃润肺，滋补气血
红豆燕麦小米糊 健脾去湿、消除水肿
Part3 健康好喝果蔬汁
巧用豆浆机制作果蔬汁
让果蔬汁更好喝、更健康的小窍门
葡萄汁 补气养血、延缓衰老
木瓜柠檬汁 帮助消化、预防便秘
草莓火龙果汁 缓和情绪
热带风情混合果汁 助消化、瘦身美容
芒果菠萝草莓汁 促进食欲、助消化
西蓝花汁 预防基因突变，防癌抗癌
西红柿汁 开胃、消水肿
山药黄瓜汁 健脾补虚、强精固肾
苹果莴笋汁 排毒瘦身，有益智力发育
葡萄芦笋汁 抗氧化、防衰老、抗癌
西芹菠菜汁 降血压，预防心血管疾病
营养蔬菜汁 美白润肤、瘦身
Part4 全方位养生 豆浆 米糊 果蔬汁
健脾胃
五谷酸奶豆浆 开胃、助消化
糯米糊 辅助治疗脾胃气虚、腹泻
菠萝酸奶 开胃、助消化
护心
小米红枣豆浆 养心、安神、补虚
红枣燕麦糙米糊 改善血液循环，养心补血
芒果柠檬汁 敛汗去湿、养心健脾
益肝

黑米双豆豆浆 养肝、护肝、明目
杞枣双豆豆浆 增强肝脏解毒能力
胡萝卜梨汁 降压、降脂、护肝
补肾
三黑豆浆 强肾气
黑豆黑米糊 滋补肝肾、补益气血
西红柿柳橙汁 护肾利尿
润肺
百合莲子豆浆 润肺、止咳、化痰
百合薏米糊 润燥清热
润肺枇杷汁 润肺、止咳、化痰
补气血
桂圆红枣豆浆 益心脾、补气血
葡萄小米绿豆浆 补血、益气、滋阴
胡萝卜菠菜梨汁 补气血、养脾胃
去火
绿茶百合豆浆 降火安神、清热解暑
红豆小米糊 清热去火
苦瓜蜂蜜姜汁 除邪热，清心明目
去湿
薏米双豆豆浆 利湿、清热解毒
冬瓜萝卜豆浆 有利于湿气运化
黄瓜苹果橙汁 清热、利水、消肿
活血化淤
葡萄干柠檬豆浆 活血养血、预防心血管疾病
黑豆糯米糊 活血补虚
葡萄柠檬汁 补气、活血、强心
抗衰老
葡萄豆浆 抗衰老、抗氧化
枸杞核桃米糊 延衰抗老、强健身体
菜花胡萝卜汁 抗氧化、抗癌
樱桃苹果汁 抗衰老、养颜润肤
抗辐射
绿豆海带豆浆 抗辐射、缓解不适感
绿豆红薯豆浆 促进身体排毒
油菜芦笋橘子汁 防辐射、抗癌
缓解疲劳
黑红绿豆浆 缓解体虚乏力
黄豆薏米糊 补益肝肾、增强体力
芒果牛奶饮 补充体力、消除疲劳
增强免疫力
小麦核桃红枣豆浆 增强抗病力
大米糙米糊 增强体质、提高免疫力
葡萄柚柳橙汁 提高免疫力、预防感冒
排毒
薄荷绿豆浆 解“百毒”，抗炎消肿
红豆薏米糊 清热排毒、降火消肿

南瓜汁 促进身体排毒
保护眼睛
胡萝卜枸杞豆浆 养肝、护眼、增强抵抗力
菊花豆浆 清肝明目
胡萝卜苹果芹菜汁 护眼、促进消化
护肤美容
玫瑰薏米豆浆 抗皱、改善面色暗沉
香草豆浆 滋补养颜、开胃健脾
燕麦花生糊 养颜、润肤、抗衰老
芦荟西瓜汁 去斑、美白、滋润肌肤
西红柿柠檬汁 抑制黑色素形成、美白亮肤
减肥瘦身
黄瓜豆浆 除热利水、消暑减肥
苹果白菜柠檬汁 排毒、减脂
菠萝多纤果汁 通便、去火、瘦身
乌发秀发
花生芝麻黑豆浆 改善非遗传性白发症
芝麻黑米糊 养发、润肤、抗衰
芝麻栗子糊 补肝、益肾、乌发
黑米薏米核桃糊 乌发、顺滑头发
Part5 防病去病 豆浆 米糊 果蔬汁
口腔溃疡
蒲公英大米绿豆浆 清热去火、消肿止痛
综合蔬菜汁 预防口腔溃疡，降压、降脂
苹果蔬菜汁 富含维生素，改善口腔溃疡症状
便秘
燕麦紫薯豆浆 促进肠胃蠕动、通便
红豆香蕉酸奶 帮助消化、润肠排毒
芹菜菠萝汁 富含膳食纤维，促进排便
感冒
黑豆银耳豆浆 润肺、益胃生津
杏仁米糊 预防感冒、减轻感冒症状
薄荷西瓜汁 消炎降火、预防热感冒
失眠
黑豆百合豆浆 清心安神、滋阴润燥
薏米百合豆浆 提高睡眠质量
生菜梨汁 安神催眠、凉血清热
湿疹
绿豆芹菜豆浆 去湿止痒，缓解湿疹症状
绿豆薏米糊 清火、止痒
苦瓜柠檬蜂蜜汁 缓解湿疹症状
过敏
黑枣豆浆 滋润皮肤、调养身体
蜂蜜油菜汁 保护呼吸道、预防过敏
胡萝卜汁 预防花粉过敏
哮喘
豌豆小米豆浆 增强免疫力，缓解哮喘症状

黑米核桃糊 镇咳平喘、润肺养神
莲藕苹果汁 止咳、平喘
咳嗽
白果黄豆豆浆 改善干咳无痰、咯痰带血
荸荠雪梨汁 镇咳平喘、润肺养神
杨桃润嗓汁 顺气润肺、生津化痰
消化不良
芦笋山药豆浆 健脾胃、助消化
小米糊 养胃滋补、助消化
香瓜柠檬汁 提高食欲、帮助消化
痛经、月经不调
山药薏米豆浆 调经止痛、行气活血
当归米糊 改善气血不足、月经不调
西红柿菠萝汁 活血化淤
腹泻
豌豆糯米小米豆浆 抗菌、防治腹泻
芡实米糊 益肾固精、健脾止泻
糯米莲子山药糊 补脾止泻、滋补元气
高血压
黑豆青豆薏米豆浆 促进血液流通
绿茶大米豆浆 降压、清热
西芹汁 促进排钠，增加血管弹性
糖尿病
山药豆浆 控制饭后血糖升高
玉米燕麦糊 降糖降压、减肥润肤
西红柿圆白菜汁 净化血液、消脂降糖
血脂异常
荞麦山楂豆浆 调节脂质代谢，软化血管
栗子燕麦豆浆 降低体内胆固醇
苹果芦荟汁 降低胆固醇，防止血栓形成
动脉硬化
玉米豆浆 抗血管硬化，预防高血压、冠心病
栗子豆浆 促进胆固醇代谢,预防动脉硬化
十谷米糊 预防冠心病、血管硬化、中风等症
冠心病
杞枣豆浆 养护心肌、预防心脏病
玉米黄豆糊 降低胆固醇、预防冠心病
西芹苹果汁 安神、预防冠心病
贫血
红豆桂圆豆浆 改善心血不足及贫血头晕
红枣核桃米糊 益气养血、预防贫血
草莓葡萄柚汁 促进红细胞生成，预防贫血
脂肪肝
玉米葡萄豆浆 预防脂肪肝、养肝
红薯大米糊 降低血胆固醇含量
骨质疏松
牛奶黑芝麻豆浆 补充钙质、防治骨质疏松

紫菜虾皮咸豆浆 防治缺钙引起的骨质疏松
高钙蔬果饮 钙含量丰富，强健骨骼
癌症
全麦豆浆 排毒、抗癌
红薯米糊 通便排毒，预防癌症发生
圆白菜汁 改善激素代谢，预防癌症
Part6 适合全家的 豆浆 米糊 果蔬汁
准妈妈
双豆小米豆浆 促进胎宝宝神经发育，增强准妈妈体质
燕麦栗子糊 健脾补肾，缓解孕期便秘
叶酸蔬果汁 预防胎儿先天性神经管畸形
新妈妈
红色三宝豆浆 补益气血、通乳强身
糯米红枣糊 滋养补虚、养血补血
菠菜橘子酸奶汁 补铁通乳，加速伤口愈合
0～2岁宝宝
蛋黄米糊 提高宝宝免疫力
3～6岁儿童
红薯苹果牛奶汁 营养丰富，帮助儿童成长
青少年
健脑豆浆 增强记忆力，提高学习的持久力
花生核桃奶糊 滋养补虚、养血补血
香蕉苹果牛奶饮 促进骨骼发育、改善挑食
更年期
红枣燕麦豆浆 缓解更年期症状
黑米黄豆糊 抗衰老，补充矿物质
安神桂圆米糊 养心安神、补脾益血
老年人
黑米核桃黄豆浆 补血强身、延年益寿
牛奶黑米糊 辅助治疗腰膝酸软、四肢乏力
金橘果蔬汁 改善胸闷、咳嗽和哮喘症状
男性
桂圆山药豆浆 益肾补虚、滋养脾胃
腰果花生糊 补肾强身、延缓衰老
脑力劳动者
核桃芝麻豆浆 改善脑循环、增强专注力和记忆力
小米花生糊 补脑益智、缓解身体疲劳
体力劳动者
双仁豆浆 对恢复体能有益
西红柿橘子汁 改善睡眠、减轻疲劳
熬夜者
南瓜花生黄豆豆浆 保护眼睛、滋润肌肤
西红柿牛奶汁 防止视觉疲劳、减轻宵夜带来的消化负担
葡萄猕猴桃汁 补充因大量饮用咖啡而流失的营养
电脑族
菊花枸杞豆浆 抗辐射、缓解眼睛疲劳
小米芝麻糊 防止皮肤干燥、粗糙

胡萝卜橘子汁 护眼、减轻辐射对皮肤的危害
吸烟、酗酒者
冰糖雪梨豆浆 生津润燥、清热化痰
莲藕雪梨汁 化痰平喘、解酒护肝
饮食多肉者
水果西红柿蜂蜜饮 清除肠道内的多余油脂
Part7 四季养生 豆浆 米糊 果蔬汁
春季：温补养生 清淡养阳
燕麦核桃豆浆 养阳、降糖、增强体力
高粱米糊 温补肠胃、帮助消化
西瓜橘子西红柿汁 增强抵抗力、助消化
夏季：清热防暑 生津去毒
黄瓜玫瑰豆浆 清新解热、静心安神
玉米枸杞米糊 清热明目、延缓衰老
西瓜黄瓜汁 生津止渴、利尿消肿
秋季：甘润养生 生津防燥
红枣红豆豆浆 滋阴生津、消肿利尿
花生芝麻米糊 滋阴祛燥、养颜润发
黄瓜雪梨山楂汁 滋阴清肺、缓解秋燥症状
冬季：暖胃养肾 温补去寒
红枣糯米黑豆豆浆 养胃健脾、驱寒暖身
枣杞姜米糊 益气补血、去风驱寒
木瓜香橙奶 温补脾胃、助消化
Part8 丰富多样的 豆香美食
豆浆料理
豆浆火锅 滋阴去燥、补气养颜
豆浆香菇汤 美容养颜、延缓衰老
豆浆蒸饭 增进食欲、提高人体免疫力
豆浆冰糖粥 清热解毒、益气补气
豆浆拉面 补充能量、养心除烦
豆浆排骨汤 滋补养身、提高抗病能力
豆浆鱼 提高脑力
豆渣美食
韭菜豆渣饼 补肾壮阳、健脾暖胃、降脂降压
豆渣粥 促进胃肠蠕动、防治便秘
黑豆渣馒头 促进消化、增进食欲、补充能量
素炒豆渣 清热解毒、预防肥胖
豆渣芝麻糊 防止脱发、美容养颜、延缓衰老
好喝浓汤
奶油南瓜浓汤 养颜、排毒
胡萝卜肉末浓汤 保护眼睛、促进骨骼成长
青菜浓汤 养胃生津、清热解毒
鸡蓉冬瓜汤 去湿利尿、美容养颜、增强抵抗力
香甜果酱
草莓果酱 滋养肌肤、增进食欲
猕猴桃果酱 提升人体免疫力
您可能不知道的其他豆浆机美食

豆腐脑 可降血脂，预防心血管疾病
核桃杏仁露 养颜益智、防治糖尿病
营养花生乳 滋润肌肤、补充脑力
香蕉奶昔 维持代谢平衡、增强免疫力
玉米汁 美容明目、预防高血压和冠心病

章节摘录

版权页： 插图： 五谷为养，缺“豆”不可 豆类的营养价值非常高，中国传统饮食讲究“五谷宜为养，失豆则不良”，意思是说五谷是有营养的，但没有豆子就会失去平衡。
中医养生学上甚至有“红豆补心脏，黄豆补脾脏，绿豆补肝脏，白豆补肺脏，黑豆补肾脏，五豆补五脏”的理论。
从现代营养学的角度看，豆类富含蛋白质，几乎不含胆固醇，是中国人摄取蛋白质与钙、锌的最佳来源之一。
豆类是唯一能与动物性食物相媲美的高蛋白、低脂肪食品。
豆类中的不饱和脂肪酸居多，是防治冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想食品，所以，人们应每天都吃一些豆类及其制品。
豆浆的起源 豆浆加油条似乎是人们最熟悉的一种早餐吃法，但豆浆的起源却很少有人知道。
相传在2000多年前的西汉，淮南王刘安的母亲患了重病，大孝子刘安请遍名医，母亲的病却仍不见起色，后来，母亲什么也吃喝不下了。
因为母亲喜欢黄豆，刘安为了让母亲吃到黄豆，就想出一个办法，每天用泡好的黄豆磨浆给母亲喝。
刘安的母亲尝后感觉味美无比，十分喜欢，病也很快就好了。
从此，豆浆开始在民间流传开来。
豆浆油条不宜久吃“油条加豆浆”受到很多人的喜爱，但这种吃法不利健康。
首先，油条在高温油炸过程中，营养被破坏，并产生致癌物质，存在油脂偏高、热量高的问题，早上进食不易消化。
其次，豆浆中含有一定量的脂肪，与油条组合食用，油脂量明显超标。
营养专家建议，可每天早上喝250～500毫升豆浆，搭配面包、馒头等主食，既营养又健康。

编辑推荐

《养生豆浆米糊果蔬汁大全》由张晔和左小霞编著。
现代家庭豆浆机的拥有率已越来越高，而随着各种食品安全问题频出，人们也越来越热衷在家自制饮品和食品。
豆浆机除了可以打制豆浆外，还可以制作米糊、果蔬汁等，《养生豆浆米糊果蔬汁大全》都一一介绍给读者。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com